**Режим дня №1 от 0 до 3-х месяцев**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем, кормление | 6-00 |
| Бодрствование | 6-00 – 7-00 |
| Сон | 7-00 – 9-00 |
| Кормление | 9-00 |
| Бодрствование, занятия | 9-00 – 10-00 |
| Сон | 10-00 - 12-00 |
| Кормление | 12.00 |
| Бодрствование, занятия | 12.00-13.00 |
| Сон | 13.00-15. |
| Кормление | 15-00 |
| Бодрствование, занятия | 15-00 – 16.00 |
| Сон | 16.00 - 18.00 |
| Кормление | 18.00 |
| Бодрствование, занятия | 18.00 – 19.00 |
| Сон | 19-00 – 6-00 ( ночной) |
| Кормление | 21-00 |
| Кормление | 24.00 |
| Купание | 15.45-18.45 (перед сном) |

**Режим дня №2 от 3 до 6 месяцев**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем, кормление | 6-00 |
| Бодрствование, занятия | 6-00 – 7-30 |
| Сон | 7-30 – 9-30 |
| Кормление | 9-30 |
| Бодрствование, занятия | 9-30 – 11-00 |
| Сон | 11-00 – 13-00 |
| Кормление | 13-00 |
| Бодрствование, занятия | 13-00 – 14-30 |
| Сон | 14-30 – 16-30 |
| Кормление | 16-30 |
| Бодрствование, занятия | 16-30 – 18-00 |
| Сон | 18-00 – 20-00 |
| Кормление | 20-00 |
| Бодрствование | 20-00 – 21-00 |
| Ночной сон | 21-00 – 6-00 |
| Ночное кормление | 23-30 |

**Режим дня №3 от 6 до 9 месяцев**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем, кормление | 6-00 |
| Бодрствование, занятия | 6-00 – 7-30 |
| Сон | 7-30 – 9-30 |
| Кормление | 9-30 |
| Бодрствование, занятия | 9-30 – 11-00 |
| Сон | 11-00 – 13-00 |
| Кормление | 13-00 |
| Бодрствование, занятия | 13-00 – 14-30 |
| Сон | 14-30 – 16-30 |
| Кормление | 16-30 |
| Бодрствование, занятия | 16-30 – 18-00 |
| Сон | 18-00 – 20-00 |
| Кормление | 20-00 |
| Бодрствование | 20-00 – 21-00 |
| Ночной сон | 21-00 – 6-00 |
| Ночное кормление | 23-30 |

**Режим дня №4 от 9 мес до 1 года**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем, туалет, игра | 7.00-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.30 |
| Игра, занятия, прогулка | 8.30-9.30 |
| Сончас | 9.30-11.30 |
| Обед | 11.30-12.00 |
| Игра, занятия, прогулка | 12.00-14.00 |
| Сон на воздухе | 14.00-16.00 |
| Полдник | 16.00-16.30 |
| Игры, занятия, прогулка | 16.30-19.00 |
| Ужин | 19.00-19.30 |
| Игры | 19.30-20.00 |
| Ночной сон | 20.00-7.00 |

**Режим дня №5 от 1 года до 1 года 6 мес**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем, туалет, игра | 7.00-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.30 |
| Игра, занятия, прогулка | 8.30-9.30 |
| Сончас | 10.30-11.30 |
| Обед | 11.30-12.00 |
| Игра, занятия, прогулка | 12.00-14.00 |
| Сон на воздухе | 14.00-16.00 |
| Полдник | 16.00-16.30 |
| Игры, занятия, прогулка | 16.30-19.00 |
| Ужин | 19.00-19.30 |
| Игры | 19.30-20.00 |
| Ночной сон | 20.00-7.00 |

**Режим дня №6 от 1 года 6 мес до 3 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем, утренняя гимнастика | 07.00 – 08.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.00 – 08.45 |
| Игры, занятия | 09.00 – 10.00 |
| Прогулка | 10.00 – 11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.45 – 12.35 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.35 – 15.00 |
| Подъём, воздушные процедуры | 15.00 – 15.30 |
| Полдник | 15.30– 16.00 |
| Игры, занятия | 16.00 – 16.30 |
| Прогулка | 16.30– 17.30 |
| Ужин | 17.30 – 18.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 18.00 – 20.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 20.00 – 07.00 |